

Hristina Jensen

**Camino
Coaching Journal**

© 2023 Hristina Jensen
Tryk: printbook.bg



Mød Hristina. En Camino-elsker, coach, Camino-guide, sjælen bag bloggen CaminoDeSantiago.dk og forfatter af Camino Coaching Journal. I over 10 år har hun dedikeret sit liv til personlig udvikling og har hjulpet mennesker fra forskellige baggrunde, nationaliteter og aldre. Hendes mission? At transformere Camino-rejsende og hjælpe dem med at opleve en rejse, der går udover det sædvanlige.

Hendes personlige erfaringer har hjulpet hende med at forstå, hvad der kræves for at finde magien på Caminoen. Og nu deler hun sin visdom og kærlighed med alle, der er klar til at åbne deres hjerter og fylde deres rejse med autentiske og dybdegående oplevelser.

Som coach og guide bringer Hristina en unik tilgang til bordet. Hendes passion for

Caminoen er tydelig, og hendes evne til at hjælpe andre rejsende med at forstå og bearbejde deres oplevelser, tanker og følelser, og dermed åbne op for en rejse, der kan være nøglen til deres indre velvære, er intet mindre end inspirerende.

Så er du klar til at opleve Caminoen på en måde, du aldrig før har forestillet dig? Giv slip på det, der holder dig tilbage, og tag et skridt ind i det ukendte – Caminoen vil aldrig være den samme igen, når Hristina har hjulpet dig med at åbne op for de skjulte dybder af dig selv, så du kan skabe en forandring, der vil vare ved. Gør dig klar til at blive forvandlet og inspireret – velkommen til et helt nyt kapitel af din personlige rejse.

Indholdsfortegnelse:

Prolog.....	7
Introduktion.....	9
Del 1: Før rejsen: Tjek ind med dig selv & kom godt af sted	11
Del 2: Under rejsen: Kom på opdagelse i dit indre univers	19
Dag 1	21
Dag 2	31
Dag 3	41
Dag 4	51
Dag 5	61
Dag 6	71
Dag 7	81
Del 3: Efter rejsen (Post Camino) Bearbejde & integrere	91



Prolog



Kære Camino rejsende,

Tak fordi du har valgt at tage “mig” og min coaching journal som en “indre vejviser” og en personlig støtte på din Caminotur og ikke mindst på din indre rejse. At gå Caminoen kræver vilje og mod. For de fleste er Caminoen en overkommelig fysisk udfordring, men ikke den eneste og langt fra den sværeste. På vejen “smelter” facaderne, paraderne “falder”, illusionerne forsvinder, og du efterlades åben og sårbar. Du fyldes med indtryk, men ikke mindst overvældes du af følelser.

At åbne op for hjertet og sanserne er sårbart, og det er dét, der tit sker på vejen. Indre processer bliver sat i gang, og én ting jeg opdagede på rejsen og efterfølgende, var behovet for at bearbejde tanker, oplevelser og følelser, som kommer til én.

Det siges, at Camino vejen ligger direkte under Mælkevejen og følger jordens energilinjer (også omtalt som jordklodens nervesystem), hvis energi stråler med en meget høj frekvens og når oplevet af en menneskelig bevidsthed, fremkalder den klarhed i tanker, oplevelser, erindringer og åbenbaring.

Om det var årsagen til mine emotionelle nedsmeltninger, høj energi, den dybere kontakt med mig selv, mine værdier, følelser og tanker, forløsninger, indsigter og meget mere, som er så svært at beskrive, ved jeg ikke. Men én ting er sikkert. Jeg ville have ønsket, at jeg sad med sådan en journal, som du sidder med nu, som kunne have hjulpet mig på min indre rejse. Den kunne have hjulpet mig med at skabe orden i mine tanker og følelser allerede på rejsen. I stedet for havde jeg en tom dagbog, hvor alle tanker, oplevelser og refleksioner fra dagen blev “kastet ind”, og den eneste person jeg havde til at gribe og samle mig op – var mig selv.

Bearbejdningsprocessen starter allerede på vejen men stopper ikke med rejsens ende. I denne coaching journal bruger jeg mine personlige og mange års erfaringer som coach til at gøre din rejse endnu mere meningsfuld og til en mindful vandring, så du kan komme “hjem” til dig selv, connecte med dig selv igen og gøre din rejse til starten af en ny begyndelse.

Der er mening med både spørgsmålene og måden, de er struktureret på. Stol på processen, vær åben og nysgerrig, og giv dig selv lov til at bruge muligheden for at komme et lag dybere i dig selv.

Hristina Jensen

Introduktion



*“Det handler ikke udelukkende om selve vandringen”.
”Det handler i høj grad om alt det andet, som du er
ved at opdage”.*

Hvorfor Camino?

Inden du begiver dig på eventyr, vil jeg virkelig opfordre dig til at bruge lidt tid på at reflektere over årsagen (den som du allerede kender) til, at du vælger at gå Caminoen. For de fleste er årsagen ikke helt tydelig (det var den heller ikke for mig), men der er altid en dybere årsag til, at vi vælger og handler, som vi gør. Men ofte kender vi ikke til den, for vi har ikke taget os tiden til at kigge nærmere på os selv og være nysgerrige (nok) på vores valg her i livet. Ikke kun hvad angår beslutningen om at gå Caminoen – men generelt.

Jeg er ikke i tvivl om, at hvis du giver dig lov til at være nærværende, åben og lyttende, så vil du hurtigt opdage, at “vejen” skaber blot de perfekte rammer og forudsætninger for din indre rejse. På vejen vil du ikke kun møde ligesindede mennesker, opleve ny kultur, smukke landskaber og udsigter, men du vil også blive testet og udfordret på forskellige måder. Alt fra vejret til udholdenheden og din mindset. Men også på dét at kunne være med dig selv, dine tanker og følelser i en længere periode og uden den kendte hverdags afbrydelser, som vi tit kan undskylde os med, når vi vælger

overspringshandlingerne og “kigger væk” fra os selv – for det kan være svært at være i. Men det er vigtigt at kunne det, hvis vi skal udvikle os og hvis vi ønsker at leve et mere bevidst liv.

Denne coaching journal er ikke et terapeutisk redskab, men et værktøj der kan hjælpe dig med at sætte ting i perspektiv, skabe struktur i tanker og følelser og guide dig på din indre opdagelsesrejse.

Et godt råd: Vær åben for, hvad der kommer til dig. Stol på din intuition. Lyt til din indre stemme og hjerte. Der er ikke noget, der er rigtigt eller forkert. Din sandhed er din sandhed, og den findes kun ét sted – inde i dig selv.

Begynd at bruge journalen allerede inden rejsen. **Første del** er netop skabt med det formål, at du begynder at kigge indad og får skabt mere klarhed omkring, hvad du virkelig gerne vil. Dvs. du får hjælp til at finde frem til den underliggende årsag og dybere motivation for at tage på rejsen, som er med til at gøre den endnu mere meningsfuld og givende for dig.

Anden del handler udelukkende om dine oplevelser på selve rejsen og deres betydning – ud fra dit perspektiv og fortolkning. Den del kan hjælpe dig med at fordybe dig i tankerne og sætte ord på dine følelser og oplevelser ved at stille de rigtige spørgsmål, så du kommer “hjem” til dig selv.

Sidste del viser dig, hvordan du kan integrere alle de indsigter efterfølgende.

Jeg håber, at du vil se mening med at have denne journal ved hånden på din rejse, og jeg ønsker dig en rigtig god tur.